

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

14 Сентября 2026 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК-123 руб. 40 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.3
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ . . .	150	4.1	5	17.7	132.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	92.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.8	1.6	2.8	32.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого

16.0 16.0 63.1 460.2

ОБЕД-185 руб. 20 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	4.6	49.6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ.	210	2.4	4.6	13.8	106.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	90	9.8	18.3	11.2	248.9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	187.5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	24.4	103.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого

25.0 32.6 122. 882.3

Всего

41.0 48.6 185. 1342.



Дир-р столовой №3
С.С. Сташкова

Зав.пр-вом

Калькулятор

Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОП № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

15 Сентября 2026 года
2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК-123 руб.40коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22	131.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	26.7	13.6	36.6	375.5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	8	32.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 30.5 18.7 84.5 628.8
ОБЕД-185 руб.20 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	80	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	210	5.1	6.5	10.1	119.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	240	17.8	17.6	24.9	329.3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0	6.8	27.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого 31.2 30.6 84.1 736.8
Всего 61.7 49.3 168. 1365.

Дир-р
столов. № 3 Столовая Яшкова

Зав.пр

Бух-р
Васильева Н.И



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

16 Сентября 2026 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123 руб. 40 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25	1.1	8.4	7.5	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.2	24.0	173.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

Итого 10.4 17.4 77.2 506.7

ОВЕД -185 руб. 20 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60	5.7	6.7	3.8	98
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	210	3.1	2.2	15.2	93.4
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.С ТОМАТОМ, ЛУКОМ	120	25.0	16.1	16.6	310.9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Итого 43.9 32.5 139. 1027.
Всего 54.3 49.9 217. 1534.

Дир-р
столов № 3 О.С.Степикова



Зав.пр.

Калькулятор
Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

17 Сентября 2026 года

4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123 руб. 40коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1.8	0	1.7	14.0
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27	2.5	322.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.2	0	8	32.8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

ОБЕД-185 руб.20 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	1.0	4.7	5.1	67.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	220	8.4	7.2	29.5	216.3
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ.	90	13.1	9.7	14.6	197.8
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	12.2	32.8	255.8
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	136.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Всего

54.4 63.6 182. 1518.

Дир-р
столов. №



Зав. пр.

Бух-р

Бух-р

Н.И.Васильева

Вас

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

18 Сентября 2026 года
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК-123 руб.40 коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	131.5
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4.9	7.3	18.3	158.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	3.1	2.4	14.8	93.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 12.2 15.5 88.5 542.5

ОБЕД-185 руб 20 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.7	5.1	66.3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ПТИЦЕЙ.	210	2.6	4	9.9	86.4
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	90	13.4	9.5	15.3	200.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	31.7	132.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого 26.6 25.4 119. 814.5

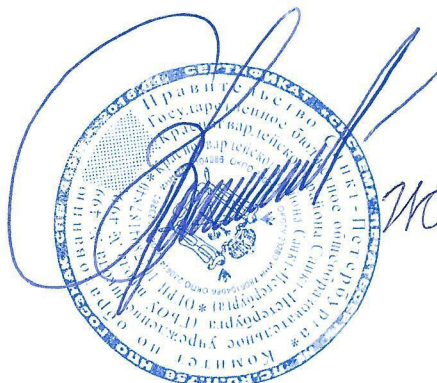
Всего 38.8 40.9 208. 1357.



Дир-р
столов. № 3 С.С. Сташкова

Бух-р
Н.И. Васильева

Директор



Жуков А. В.